СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА СТРАСТИ



СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА СТРАСТИ



Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ





закуски и супы

- 150 килокалорий
- 155–250 килокалорий
- 255–300 килокалорий

основные блюда

- 350 килокалорий
- 355–450 килокалорий
- 455–550 килокалорий

десерты

- 125 килокалорий
- 130–180 килокалорий
- 185–250 килокалорий



БУТЕРБРОДЫ С ИКРОЙ И РЫБОЙ

на 2 порции

- хлеб пшеничный 4 ломтика
- масло сливочное 40 г
- икра лососевая 40 г
- филе соленого лосося 60 г
- лук репчатый мелкий 1 шт.
- зелень рубленая 20 г
- огурец ½ шт.
- лимон ¼ шт.
- творог 50 г
- сметана 1 ст. ложка
- корень хрена тертый 1 ч. ложка
- перец красный молотый

■ Вырежьте из хлеба 8 круглых ломтиков диаметром 6–7 см, толщиной 6–7 мм.

■ Верх и боковую поверхность 4 ломтиков хлеба смажьте размягченным маслом. Слегка придавливая, покройте зеленью боковую поверхность ломтиков. Оставшиеся 4 ломтика смажьте творожной массой, посыпьте зеленью.

■ Для творожной массы творог соедините со сметаной, добавьте хрен и перец.

■ На ломтики со сливочным маслом разложите икру; оформите лимоном и зеленью. На ломтики хлеба с творожной массой – ломтики рыбы; оформите огурцом, колечками лука, зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

САЛАТ «ЭКЗОТИКА»

на 2 порции

- перец сладкий желтый 1 шт.
- клубника 50 г
- авокадо 1 шт.
- капуста савойская ¼ кочана
- сироп манго 1 ст. ложка
- сок лимонный 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Авокадо очистите от косточки и кожицы.

■ Капусту нарежьте полосками, авокадо – ломтиками, перец – кубиками. Ягоды клубники разрежьте на 4 части.

■ Для заправки лимонный сок соедините с сиропом, солью, перцем, перемешайте.

■ При подаче авокадо, клубнику, сладкий перец соедините и смешайте с заправкой.



• Время приготовления 20 минут •

САЛАТ «ГНЕЗДО»

на 2 порции

- яйца перепелиные 4 шт.
- спаржа зеленая консервированная 6–8 побегов
- огурец 1 шт.
- морковь 1 шт.
- листья зеленого салата 6 шт.
- капуста белокочанная 100 г
- манго или нектарин 1 шт.
- чернослив без косточек 4 шт.
- бадьян 1 звездочка
- масло растительное 1 ст. ложка
- соус соевый 1 ст. ложка
- сок ½ лимона
- перец красный молотый
- сахар, соль

■ Яйца сварите вкрутую, очистите и наколите вилкой в нескольких местах. 2½ чайной ложки чая заварите 2 стаканами кипятка, добавьте 1 чайную ложку соли, соевый соус и бадьян. В эту смесь опустите яйца и выдержите в течение 1 часа.

■ Огурец, морковь, капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Чернослив ошпарьте, охладите, обсушите и нарежьте кусочками. Манго или нектарин освободите от косточки, нарежьте тонкими ломтиками. Половину салатных листьев нарежьте полосками.

■ Для соуса взбейте масло, лимонный сок, соль, сахар и перец.

■ Блюдо выстелите оставшимися листьями салата, по краю выложите половину ломтиков манго, на них в виде гнезда – смесь нарезанных овощей и чернослива. В «гнездо» уложите оставшиеся ломтики манго, на них – яйца, оформите побегами спаржи. Полейте салат соусом.



• Время приготовления 20 минут плюс маринование •





САЛАТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

на 2 порции

- буженина без жира 80 г
- клубника 6 шт.
- ананас консервированный 2 ломтика
- мандарин 1 шт.
- майонез 50 г
- сметана 100 г
- порошок карри ½ ч. ложки
- стружка кокосовая 1 ст. ложка
- кинза рубленая 1 ст. ложка
- листья зеленого салата 4 шт.

■ Буженину и ананас нарежьте ломтиками, клубнику разрежьте пополам, мандарин очистите от кожуры, поделите на дольки и зачистите от белых волокон.

■ Майонез взбейте со сметаной, карри, зеленью и кокосовой стружкой.

■ В салатник нарвите листья зеленого салата, уложите подготовленные ингредиенты и полейте майонезной заправкой.

• Время приготовления 20 минут •



САЛАТ «МОРСКАЯ ВОЛНА»

на 2 порции

- мидии консервированные 70 г
- креветки 70 г
- помидор 1 шт.
- яблоко зеленое 1 шт.
- авокадо 1 шт.
- орехи грецкие 30 г
- киви 1 шт.
- масло оливковое 1 ст. ложка
- сок лимонный ½ ст. ложки
- соль

■ Креветок отваривайте 2–3 минуты, затем очистите.

■ Помидор ошпарьте и, сняв кожицу, нарежьте кубиками.

■ Мидий отделите от заливки. Авокадо, очищенное от косточки и кожицы, и очищенное яблоко нарежьте кубиками. Орехи растолките.

■ Подготовленные ингредиенты салата соедините, посолите, заправьте маслом и сбрызните лимонным соком.

■ Подавайте на листьях зеленого салата, оформив ломтиками киви, выложенными в виде волны.

• Время приготовления 30 минут •

КОКТЕЙЛЬ ИЗ КРАБОВ

на 2 порции

- крабы очищенные 200 г
- сок томатный 2 ст. ложки
- вино белое сухое ⅓ стакана
- масло оливковое 2 ст. ложки
- перец чили измельченный ⅓ шт.
- лук зеленый 2 стебля
- миндаль 20 г
- авокадо ½ шт.
- оливки 8 шт.

■ Томатный сок, вино, масло и перец чили тщательно перемешайте. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук, миндаль, измельченное мясо крабов, посолите, еще раз перемешайте.

■ Подавайте коктейль в бокалах, оформив ломтиками авокадо и оливками.





• Время приготовления 20 минут •

САЛАТ «ПОВЕРЬ В СЕБЯ»



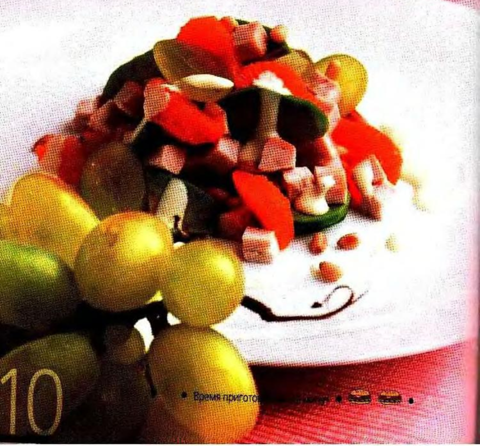
на 2 порции

- грудинка копченая 50 г
- виноград 50 г
- авокадо 50 г
- мандарин 1 шт.
- орехи кедровые 2 ст. ложки
- вино белое сухое 1 ст. ложка
- сливки густые 1 ст. ложка
- сок мандариновый 1 ч. ложка
- майонез легкий 2 ст. ложки

■ Для соуса вино смешайте со сливками, майонезом и соком.

■ Грудинку нарежьте кубиками. Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки. Авокадо очистите от кожицы, нарежьте сначала тонкими пластинками, а потом — небольшими кусочками. Мандарин разберите на дольки, очистите от белых волокон и мембран. Орехи слегка обжарьте на сухой сковороде.

■ Соедините все ингредиенты, заправьте салат приготовленным соусом



• Время приготов[illegible] минут •

САЛАТ РИСОВЫЙ С КУРИЦЕЙ



на 2 порции

- мякоть копченой курицы 100 г
- рис «Макфа» вареный 50 г
- ананас консервированный 50 г
- листья зеленого салата 70 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- майонез 2 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 1 ст. ложка
- перец белый молотый
- соль

■ Мякоть курицы и ананас нарежьте тонкими ломтиками. Листья салата нашинкуйте.

■ Соедините рис с подготовленными ингредиентами, выложите в салатник, посолите, поперчите, полейте майонезом, смешанным с лимонным соком. Дайте постоять 30 минут.

■ При подаче посыпьте салат орехами, оформите зеленью.

• Время приготовления 50 минут •



САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ СО СПАРЖЕЙ

на 2 порции

- спаржа 125 г
- апельсин 1 шт.
- стебель сельдерея 1 шт.
- сахар ¼ ч. ложки
- масло сливочное ¼ ч. ложки
- сливки 3 ст. ложки
- майонез 1 ст. ложка
- горчица ½ ч. ложки
- сок лимонный ½ ч. ложки
- орехи грецкие 25 г
- перец красный молотый
- соль

■ Спаржу отварите в подсоленной воде с добавлением сахара и сливочного масла. Нарежьте.

■ Апельсин очистите и нарежьте, выделившийся при нарезке сок соберите.

■ Сельдерей мелко порубите и выложите в креманки слоями, чередуя со спаржей и апельсином.

■ Сливки слегка взбейте, смешайте с майонезом, горчицей, лимонным и апельсиновым соком.

■ Салат посолите, поперчите и полейте приготовленной заправкой. Перед подачей оформите орехами и зеленью.

• Время приготовления 35 минут •

САЛАТ С СЫРОМ И ФРУКТАМИ

на 2 порции

- сыр твердый 100 г
- виноград черный без косточек 40 г
- клубника 40 г
- апельсин 1 шт.
- киви 1 шт.
- яблоко зеленое ½ шт.
- сок 1 лимона

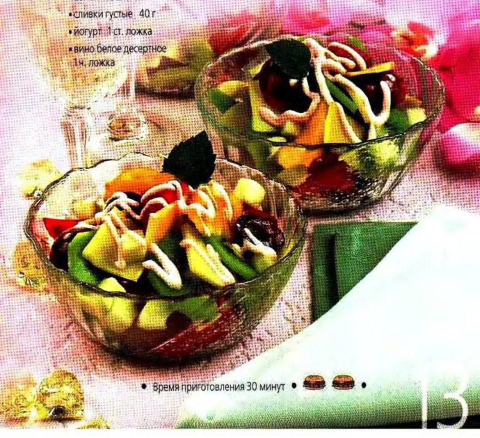
для соуса:

- банан ⅓ шт.
- сливки густые 40 г
- йогурт 1 ст. ложка
- вино белое десертное 1 ч. ложка

■ Сыр нарежьте тонкими квадратными ломтиками. Ягоды винограда и клубники разрежьте пополам. Апельсин очистите от кожицы, разделите на дольки. Киви очистите и нарежьте ломтиками. Яблоко, удалив сердцевину, нарежьте кубиками, сбрызните соком половины лимона.

■ Для соуса банан разомните и взбейте миксером, постепенно добавляя сливки, йогурт, вино и оставшийся лимонный сок.

■ Подготовленные ингредиенты салата перемешайте и заправьте соусом. Подавайте сразу.



• Время приготовления 30 минут •

АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

на 4 порции

- авокадо 2 шт.
- креветки 160 г
- лимон ½ шт.
- маслины без косточек 4 шт.
- листья китайской капусты или зеленого салата 4 шт.

для соуса:

- майонез 2 ст. ложки
- кетчуп 1 ст. ложка
- коньяк 1 ч. ложка
- сок ананасовый 2 ст. ложки

■ Креветок варите в подсоленной воде 5–7 минут, очистите. Авокадо разрежьте вдоль пополам, удалите косточки, мякоть сбрызните лимонным соком.

■ Для соуса смешайте все его ингредиенты, заправьте соусом креветок.

■ На блюдо уложите листья капусты или зеленого салата, на каждый – половинку авокадо. В углубление, оставшееся от косточки, положите креветок, заправленных соусом. Оформите половинки авокадо маслинами, креветками и ломтиками лимона.



• Время приготовления 25 минут •





ДЫНЯ, ФАРШИРОВАННАЯ КУРИЦЕЙ

на 2 порции

- дыня мелкая 1 шт.
- филе отварной курицы 2 шт.
- виноград черный 50 г
- ананас ¼ шт.
- йогурт 1 ст. ложка
- сметана густая 1 ч. ложка
- сок лимонный ½ ч. ложки
- перец черный молотый
- соль

■ Дыню разрежьте пополам, удалите семена и часть мякоти. Филе курицы и мякоть дыни нарежьте кубиками. Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки.

■ Для соуса йогурт смешайте со сметаной и лимонным соком, посолите, поперчите.

■ Соедините мякоть дыни и курицу с виноградом и нарезанным кубиками ананасом. Заправьте сметанно-йогуртовым соусом и перемешайте.

■ Заполните дыню приготовленным салатом и охладите.

• Время приготовления 30 минут •

ФИНИКИ ФАРШИРОВАННЫЕ



на 2 порции

- финики 100 г
- сыр плавленый мягкий 50 г
- сливки 1 ст. ложка
- порошок карри ¼ ч. ложки
- мускатный орех тертый
- цедра ¼ лимона

■ Финики промойте и обсушите, удалите косточки.

■ Сыр взбейте до кремообразной консистенции, постепенно добавляя сливки. Приправьте мускатным орехом и карри.

■ Нафаршируйте финики сырным кремом при помощи кондитерского шприца с фигурной насадкой.

■ При подаче уложите финики на блюдо и посыпьте цедрой, натертой на мелкой терке или нарезанной тонкой соломкой.

• Время приготовления 30 минут •

ПОХЛЕБКА СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ

на 2 порции

- филе трески или мерланга 130 г
- креветки 40 г
- кукуруза вареная 70 г
- бульон рыбный 3 стакана
- сливки 50 г
- масло оливковое 1 ч. ложка
- масло сливочное 1 ч. ложка
- лук репчатый ⅓ головки
- стебель сельдерея 1 шт.
- чеснок рубленый 1 ч. ложка
- перец чили ⅓ шт.
- мука 1 ч. ложка
- картофель 75 г

■ Разогрейте оливковое и сливочное масло, добавьте нарезанные лук, сельдерей и чеснок, спассеруйте. Добавьте чили и муку. Помешивая, жарьте еще 1 минуту.

■ Влейте рыбный бульон, затем добавьте нарезанный кубиками картофель. Доведите до кипения и варите 10 минут. Добавьте нарезанную кубиками рыбу и готовьте еще 5–10 минут.

■ Добавьте очищенных креветок, сладкую кукурузу, посолите, поперчите. Влейте сливки, перемешайте.

■ Подавайте с горячим хрустящим хлебом.



• Время приготовления 50 минут •

РЫБНАЯ СОЛЯНКА С КАЛЬМАРАМИ

на 2 порции

- рыба (окунь, треска, минтай) 300 г
- кальмары 250 г
- лук репчатый 150 г
- огурцы соленые 100 г
- томат-пюре 1 ст. ложка
- масло сливочное 2 ст. ложки
- оливки без косточек 25 г
- каперсы 25 г
- маслины 12 шт.
- лимон 1 шт.
- лавровый лист 1 шт.
- перец черный горошком
- соль

■ Рыбу разделайте на филе с кожей, нарежьте порционными кусками. Рыбные кости залейте 1,2 л воды, варите 30–40 минут, процедите.

■ В рыбном бульоне варите кальмаров 5 минут, затем нашинкуйте их соломкой.

■ Огурцы нарежьте ломтиками и припустите в бульоне.

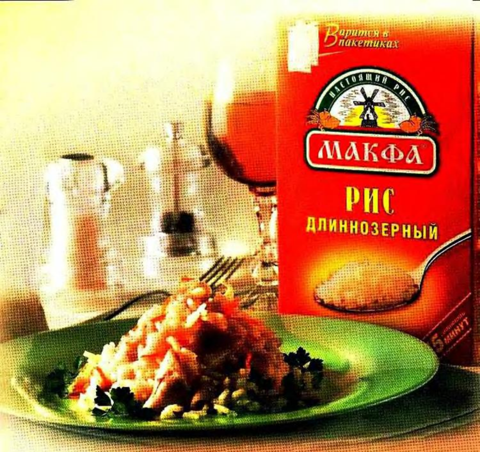
■ Лук, нарезанный соломкой, пассеруйте на масле 5 минут. Добавьте томат-пюре и обжаривайте все вместе еще 5–7 минут.

■ В кипящий рыбный бульон положите огурцы, лук с томатом, оливки, каперсы, кусочки рыбы и варите суп 15 минут. Затем добавьте кальмаров, лавровый лист, перец, соль и прогревайте еще 5 минут.

■ При подаче в солянку положите маслины, кружочки лимона, посыпьте ее рубленой зеленью.

• Время приготовления 1 час 45 минут •





ПЛОВ С КАЛЬМАРАМИ

на 2 порции

- кальмары 400 г
- рис «Макфа» 2 пакетика
- морковь 40 г
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- соль

■ Обработанных кальмаров нарежьте кусочками.

■ Лук и морковь, нарезанные соломкой, обжарьте на масле.

■ Рис в пакетиках варите 10 минут.

■ Соедините отваренный до полуготовности рис с овощами, кальмарами, добавьте соль, перец, воду и тушите в духовке до готовности.

■ Подавайте, оформив зеленью.

• Время приготовления 30 минут плюс маринование •



АРТИШОКИ ПО-БАВАРСКИ

на 2 порции

- артишоки консервированные 400 г
- шпинат 200 г
- лук репчатый 1 головка
- чеснок 1 зубчик
- масло сливочное 1 ст. ложка
- орехи кедровые 2 ст. ложки
- мускатный орех молотый
- перец черный молотый
- соль

■ Лук порубите, спассеруйте на разогретом сливочном масле до прозрачности.

■ Шпинат нарежьте, добавьте к луку и припустите с добавлением воды. Посолите, поперчите, добавьте мускатный орех и измельченный зубчик чеснока.

■ Артишоки разогрейте вместе с заливкой. Выложите их на блюдо. Разложите на них шпинатную смесь.

■ Кедровые орехи обжарьте на сухой сковороде.

■ При подаче посыпьте артишоки орехами.

• Время приготовления 40 минут •

РЫБА ПО-ФРАНЦУЗСКИ

на 8 порций

- филе рыбы 500 г
- грибы 500 г
- лук репчатый 1 головка
- сметана 1 стакан
- мука пшеничная 1 ст. ложка
- сок лимонный 2 ч. ложки
- масло растительное 2 ст. ложки
- перец черный молотый
- соль



Филе рыбы нарежьте порционными кусками, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и уложите в форму для запекания, смазанную маслом.

Грибы и лук нарежьте, обжарьте их на масле.

Сметану смешайте с мукой, посолите, поперчите, смешайте с грибами.

Грибную массу выложите на рыбу, запекайте 20 минут при 200 °С.

При подаче посыпьте рыбу рубленой зеленью, гарнируйте свежими овощами.



• Время приготовления 45 минут •

КРЕВЕТКИ С ЗЕЛЕНЬЮ И ФАРФАЛЛЕ

на 2 порции

- креветки очищенные 100 г
- фарфалле (бантики «Makfa») 100 г
- масло растительное 70 г
- масло сливочное 1 ст. ложка
- лук репчатый мелкий 1 шт.
- морковь 1 шт.
- базилик 30 г
- сок лимонный 1 ч. ложка
- орехи кедровые 60 г
- зелень петрушки 1 пучок
- соль

■ Зелень петрушки порубите.

■ Креветок измельчите вилкой, мелких оставьте целыми. Сварите фарфалле, следуя указаниям на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь.

■ Разогрейте растительное и сливочное масло. Обжарьте лук и мелко нарезанную морковь.

■ Затем добавьте рубленую петрушку, креветок, базилик и влейте лимонный сок. Обжаривайте, помешивая, еще несколько минут. Добавьте кедровые орехи и соль.

■ Фарфалле выложите в большое блюдо, залейте приготовленным соусом и перемешайте.

• Время приготовления 40 минут •





ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ СО СПАРЖЕЙ

на 2 порции

- филе камбалы 300 г
- сок лимонный 1 ст. ложка
- спаржа 100 г
- сметана 2 ст. ложки
- лук зеленый 50 г
- яйцо 1 шт.
- перец черный молотый
- соль

■ Филе нарежьте полосками шириной 4 см, сбрызните лимонным соком и посолите.

■ Спаржу нарежьте кусочками, отварите ее в подсоленной воде, слегка подсушите. Соедините со сметаной, мелко рубленным луком, яичным желтком, посолите, поперчите, введите взбитый белок и перемешайте.

■ В форму, смазанную маслом, выложите полоски рыбы, на них – массу из спаржи. Форму накройте фольгой.

■ Запекайте рыбу со спаржей 20 минут при 200 °С.

■ При подаче оформите зеленью.

• Время приготовления 1 час 20 минут •

УЛИТКИ «НАПОЛЕОН»





Пища богов! Сам Наполеон не отказался бы попробовать

на 2 порции

- улитки 24 шт.
- вино белое сухое 1 стакан
- бульонный кубик овощной 1 шт.
- миндаль 30 г
- шампиньоны 50 г
- масло сливочное 2 ст. ложки
- соус томатный 3 ст. ложки
- перец белый молотый
- соль

■ Улиток залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите их 10 минут. Откиньте на дуршлаг и охладите под струей холодной воды. Улиток выньте из раковин, удалите рожки, черную полоску и две твердые железы. Залейте улиток овощным бульоном, приготовленным из кубика, и варите при слабом кипении 3 часа.

■ Миндаль ошпарьте, очистите от кожицы и мелко порубите.

■ Грибы нарежьте ломтиками, обжарьте на масле. Затем соедините с миндалем, специями и рубленой зеленью.

■ В смазанную маслом форму уложите грибную массу в виде кольца, в середину выложите улиток, полейте томатным соусом и запекайте до готовности.

• Время приготовления 4 часа •

УСТРИЦЫ ПО-РУССКИ

на 6 порций

- устрицы 24 шт.
- сок 1 лимона
- икра лососевая 100 г
- сливки 100 г
- майонез 2 ст. ложки
- перец белый молотый
- соль



■ Для соуса майонез разведите сливками, посолите, поперчите.

■ Устриц откройте, находящуюся в них жидкость слейте в посуду, процедив через ситечко.

■ Добавьте к жидкости лимонный сок и доведите смесь до кипения, но не кипятите.

■ Мякоть устриц, осторожно отделив от раковин, положите в горячую жидкость и прогрейте 3 минуты, не доводя до кипения. Затем выньте с помощью шумовки и отложите.

■ Раковины промойте и обсушите. В каждую раковину положите мякоть устрицы, полейте небольшим количеством приготовленного соуса, оформите икрой.

■ При подаче на блюдо насыпьте ровным слоем 500 г соли крупного помола, сверху выложите раковины с устрицами.



• Время приготовления 20 минут •

КУРИЦА С АНАНАСОМ И ОВОЩАМИ

на 8 порций

- курица 1 шт.
- лук репчатый красный 2 головки
- перец сладкий 2 шт.
- ананас свежий ½ шт. или консервированный 180 г
- масло оливковое 1 ч. ложка
- зелень петрушки 1 пучок
- корень имбиря 1 см
- перец чили молотый на кончике ножа
- перец черный молотый
- соль

■ Лук и сладкий перец нарежьте крупными дольками, ананас – ломтиками. Овощи выложите на противень, добавьте чили, посолите, поперчите, полейте оливковым маслом. Перемешайте, чтобы масло равномерно покрыло все кусочки.

■ Курицу посолите, поперчите, внутрь вложите нарезанный кусочками имбирь и петрушку. Уложите курицу на овощи и запекайте примерно 1,5 часа при 190 °С, время от времени перемешивая овощи.



• Время приготовления 1 час 45 минут •



ТЕФТЕЛИ «ЛАСТОЧКИНЫ ГНЕЗДА»

на 2 порции

- телятина 300 г
- яйца 4 шт.
- хлеб белый 50 г
- молоко 40 г
- зелень петрушки 1 пучок
- лук репчатый 50 г
- масло растительное 10 г
- помидоры 200 г
- мука пшеничная 10 г
- перец черный молотый и горошком
- соль

■ Для соуса муку спассеруйте на масле, слегка охладите, разведите соком отваренных и протертых через сито помидоров. Добавьте измельченную часть зелени и перец горошком, проварите до загустения.

■ Телятину пропустите через мясорубку, добавьте 2 яйца, замоченный в молоке хлеб, рубленую зелень, молотый перец и тертый лук. Посолите, тщательно вымесите.

■ Сформуйте шарики (по 2 на порцию). В каждом шарике сделайте углубление, куда положите по половинке сваренного вкрутую яйца желтком вверх.

■ Мясные «гнезда» залейте приготовленным соусом и запекайте 25–30 минут под крышкой.

• Время приготовления 50 минут •

ТОРТ ШОКОЛАДНЫЙ С МОРОЖЕНЫМ





Такой торт растопит сердце любого мужчины. Главное – действовать быстро.

■ Яичные желтки отделите от белков. 250 г шоколада растопите с маслом на водяной бане, введите по одному желтки. Добавьте муку, ванилин, перемешайте до получения однородной массы.

■ Белки взбейте с сахаром в устойчивую пену, осторожно введите в шоколадную массу. Перелейте полученную смесь в форму, смазанную маслом и посыпанную мукой или манкой. Выпекайте корж 40 минут при 170–180 °С.

■ Для соуса сливки нагрейте, добавьте оставшийся шоколад. Доведите смесь до кипения.

■ Горячий торт осторожно выньте из формы, уложите на блюдо, полейте соусом. Сверху уложите 2–3 шарика шоколадного мороженого и сразу подавайте.

на 6 порций

- шоколад горький 300 г
- масло сливочное 270 г
- сливки густые 250 г
- яйца 4 шт.
- сахар ⅓ стакана
- мука пшеничная 3–4 ст. ложки
- мороженое 150 г
- ванилин на кончике ножа

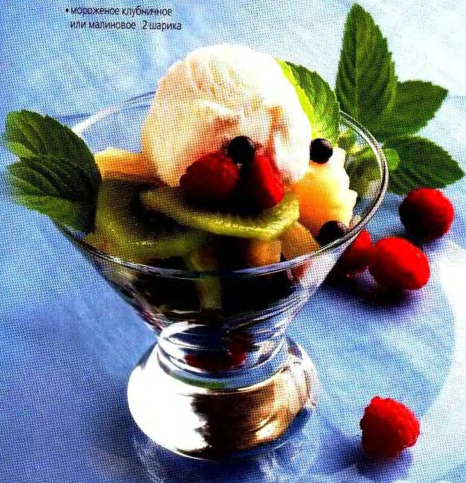
• Время приготовления 1 час 10 минут •

ДЕСЕРТ «РАЗНОЦВЕТНЫЙ»

на 2 порции

- ананас консервированный 2 кружочка
- малина или клубника 2 ст. ложки
- черника 2 ст. ложки
- киви ½ шт.
- йогурт ванильный 2 ст. ложки
- мороженое клубничное или малиновое 2 шарика

Ананас нарежьте кусочками, киви – ломтиками. Ягоды и фрукты уложите слоями в вазочки, сверху положите шарики мороженого. Полейте десерт йогуртом.



• Время приготовления 15 минут •

ДЕСЕРТ «КОКОСОВЫЙ РАЙ»

на 4 порции

- молоко кокосовое 250 г
- желатин 10 г
- стружка кокосовая 100 г
- клубника 100 г
- мороженое 100 г
- сахар 3–4 ст. ложки

■ Желатин залейте шестикратным количеством холодной кипяченой воды, оставьте до набухания, затем распустите на водяной бане.

■ Кокосовое молоко смешайте с желатином, добавьте сахар и кокосовую стружку.

■ Полученную смесь разлейте в вазочки, в середину каждой положите по кусочку мороженого, а вокруг него – клубнику. Поставьте десерт в морозильную камеру на 30–40 минут.



• Время приготовления 30 минут плюс замораживание •